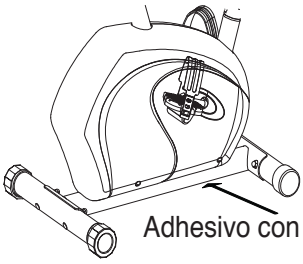
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Núm. de modelo PFIVEX79612.0
N.º de serie: _____



Adhesivo con el n.º de serie

Escriba el número de serie en el espacio superior para su referencia.

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta o le faltan piezas, contacte con nosotros:

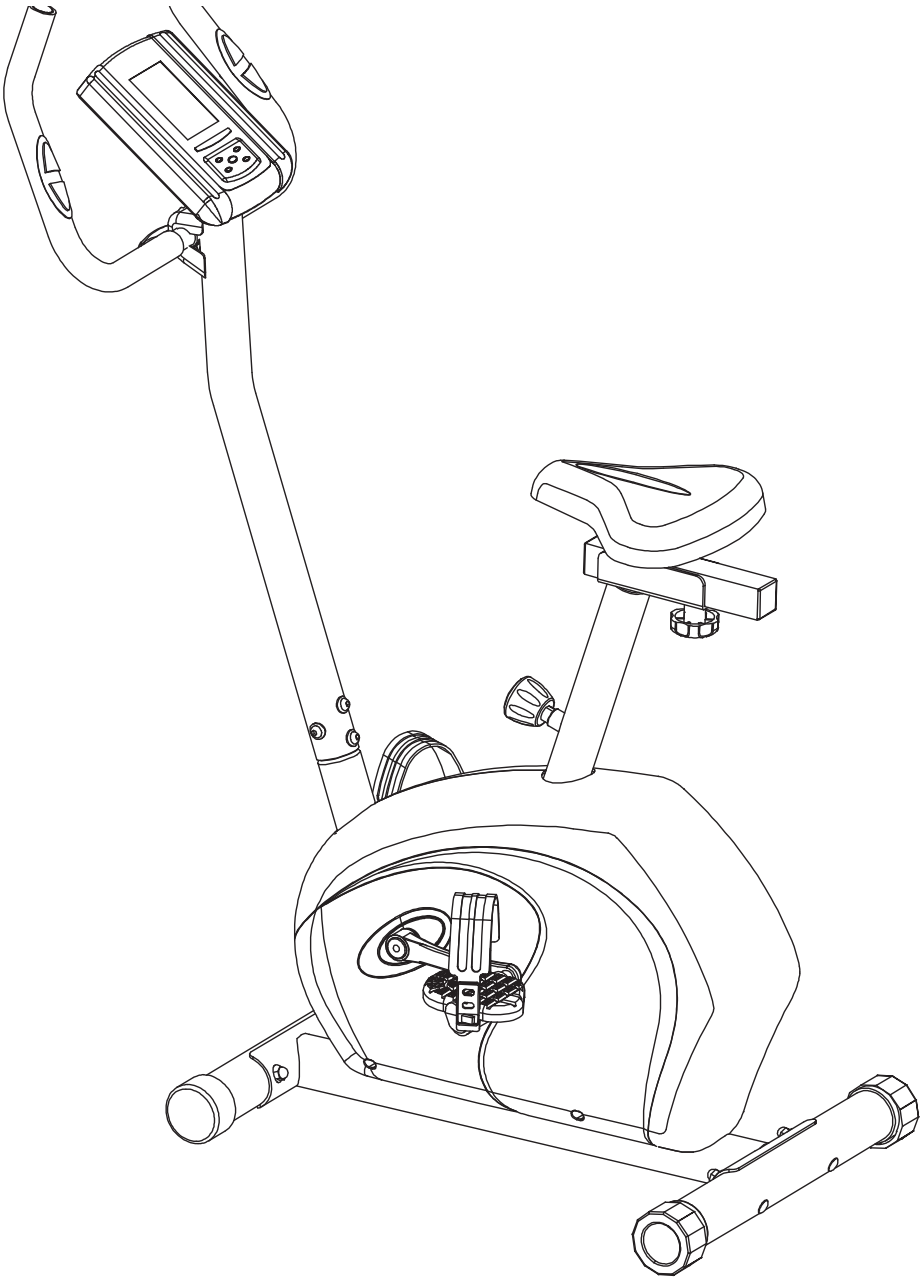
España
Teléfono: 901900131

Sitio web: www.iconsupport.eu

Correo electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

Lea todas las instrucciones y avisos de este manual antes de usar el equipo. Guarde este manual para futuras consultas.



Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

ÍNDICE DE CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA 1
AVISOS IMPORTANTES 3
ANTES DE EMPEZAR 4
MONTAJE 5
MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS 7
CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA 8
CÓMO MEDIR SU PULSO 9
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA 10
INDICACIONES DE EJERCICIOS 12
DIBUJOS DE DESPIECE 14
MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS 15
DIBUJO DE DESPIECE 17
LISTA DE PIEZAS 19
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Última página

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo en la posición indicada. Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.

ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• El peso del usuario no debe exceder 115 Kg
• Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

AVISOS IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de lesión grave, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la bicicleta antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.

2. Utilice la bicicleta únicamente del modo descrito en este manual.

3. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la bicicleta están debidamente informados de todos los avisos.

4. La bicicleta está concebida exclusivamente para uso doméstico. No la utilice para alquilarla o utilizarla en establecimientos comerciales o institucionales.

5. No instale la bicicleta al aire libre, y manténgala alejada de la humedad y del polvo. Instale la bicicleta sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de dejar un espacio mínimo de 0,9 m desde la parte frontal y trasera de la bicicleta y de 0,6 m a cada lado.

6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la bicicleta.

8. El uso de la bicicleta no está pensado para personas con un peso superior a 115 kg.

9. Utilice indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas flojas o sueltas que pudieran engancharse en la bicicleta. Mientras realiza ejercicio, utilice calzado deportivo para proteger los pies.

10. Sujétese al manillar o a los brazos del cuerpo superior cuando suba, baje o utilice la bicicleta.

11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales del ritmo cardíaco durante el ejercicio.

12. Mantenga la espalda recta mientras usa la bicicleta; evite arquearla.

13. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si se siente mareado o si siente dolor durante el ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

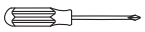
ANTES DE EMPEZAR

Gracias por adquirir la ProForm® Cardio+. Esta bicicleta cuenta con una serie de características concebidas para hacer de sus entrenamientos en casa una experiencia más eficaz y agradable.

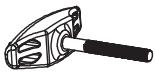
Le aconsejamos que lea este manual detenidamente antes de usar la bicicleta. Si tiene alguna duda después de leer el manual, consulte la portada del manual. Para facilitarnos la tarea, tenga a mano el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros. El número de modelo es PFIVEX79612.0, y la posición del adhesivo con el número de serie se indica en la portada de este manual.

MONTAJE

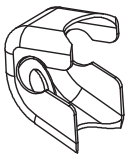
Para realizar el montaje son necesarias dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicios en un espacio despejado y retire todos los embalajes. No tire los embalajes hasta que la máquina esté totalmente montada.

Además de las herramientas incluidas, necesitará un destornillador Phillips  y una llave ajustable .

A medida que vaya montando la bicicleta de ejercicios, use los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas pequeñas. El número que aparece entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS incluida en la parte final de este manual. El número que aparece después de los paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje.
Nota: si una pieza no se encuentra en el kit, compruebe si ya está montada.



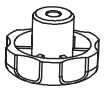
#30 1PC



#24 1PC

#23 1PC

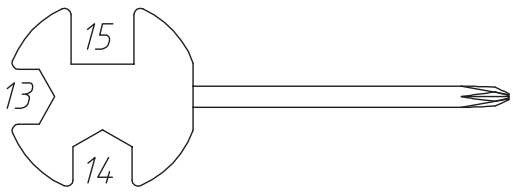
#19 1PC



#20 1PC

#22 1PC

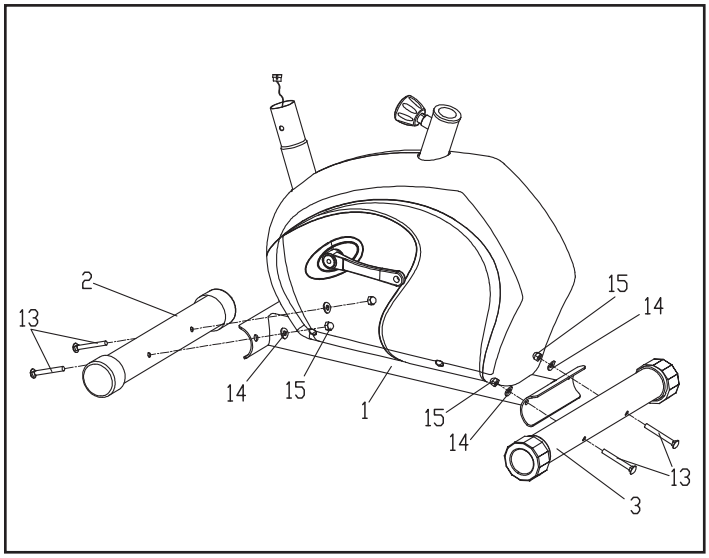
(S=6)-1PC



(S=13、14、15)-1

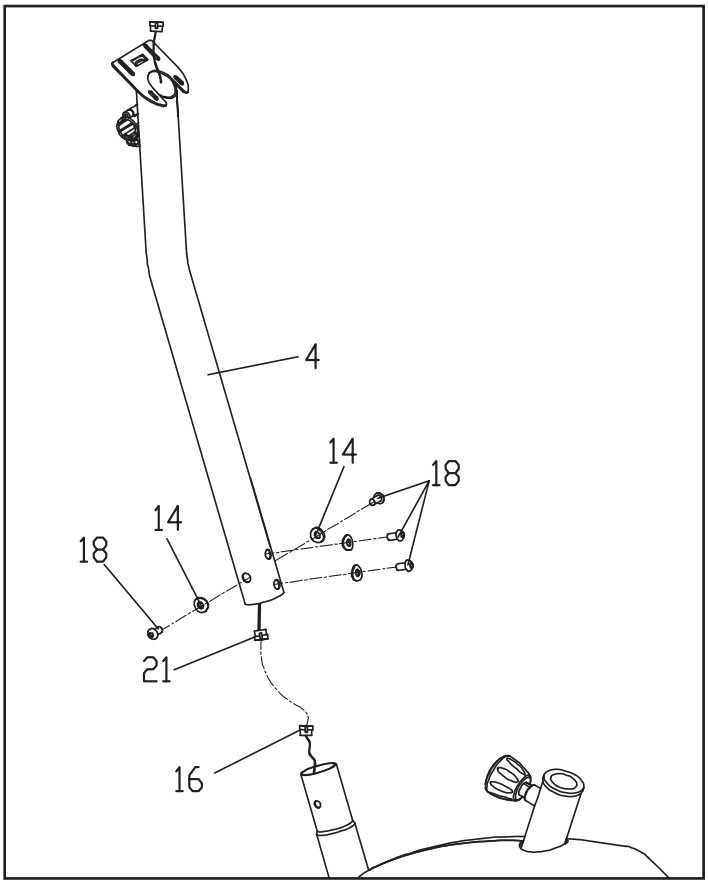
PASO 1

Instale el tubo estabilizador delantero (2) y el tubo estabilizador trasero (3) en el cuadro principal (1), y fíjelo con el tornillo (13), la arandelas combada (14) y las tuercas ciegas (15).



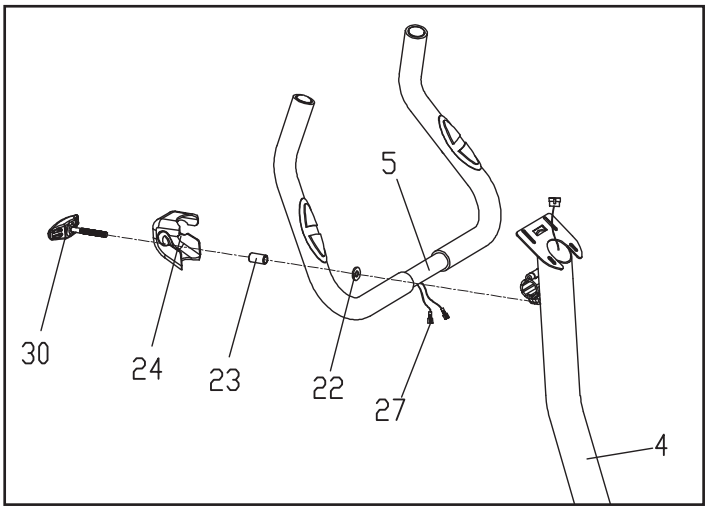
PASO 2

En primer lugar, conecte el cable del sensor (16) con el cable de conexión del sensor (21) y, a continuación, fije el tubo vertical (4) al cuadro principal (1) con el tornillo (18) y la arandela combada (14).



PASO 3

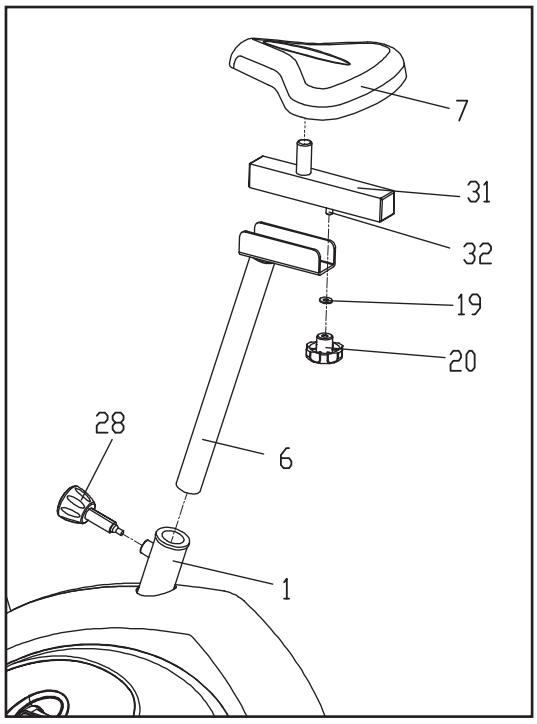
Pase el cable del sensor de pulso a través del orificio superior del tubo vertical (4), a continuación, ajuste el manillar (5) en una posición adecuada, apriete el manillar en el tubo vertical (4) con el tornillo (30), la cubierta del manillar (24), el tubo de fijación (23) y la arandela plana (22).



PASO 4

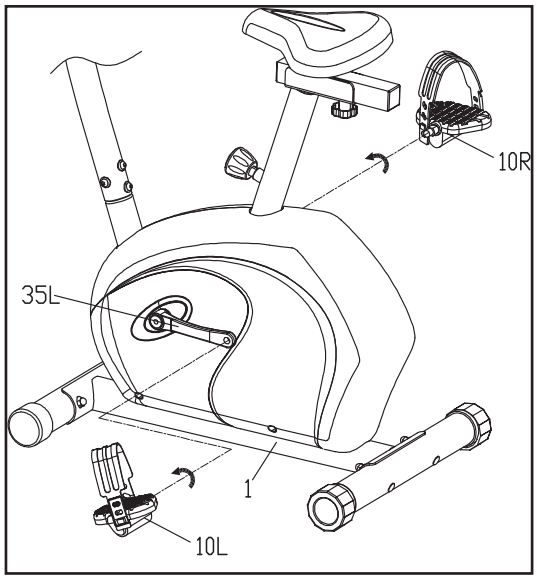
Instale el sillín (7) en la tija de sellado horizontal (31) con la llave multifuncional.
A continuación, apriete la tija de sellado horizontal (31) en el tubo de soporte del sillín (6) con la arandela plana (19) y la tuerca (20). Por último, inserte el tubo de soporte del sillín (6) en el cuadro principal (1) y apriete el pomo de rosca (28).

Nota:
1. Puede controlar el pomo de rosca (28) para ajustar la altura más apropiada para usted.
2. Antes de utilizar la bicicleta, compruebe que el sillín (7) se haya bloqueado sobre la tija de sellado horizontal (31).



PASO 5

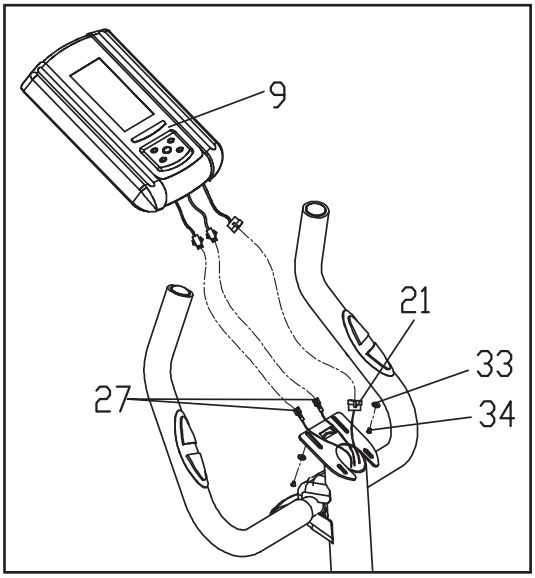
Fije los pedales (10L/R) a los cigüeñales (35L/R) del cuadro principal (1).
Nota: el pedal izquierdo (10L) debe apretarse en sentido contrario a las agujas del reloj, mientas que el pedal derecho (10R) debe apretarse en sentido de las agujas del reloj.



PASO 6

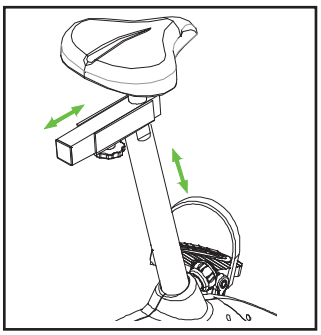
Conecte el cable de conexión del sensor (21) y el cable del sensor de pulso (27) con los cables correspondientes del ordenador. A continuación, fije el ordenador (9) a la abrazadera del ordenador con la arandela plana (33) y el tornillo (34).

La máquina estará entonces lista para su uso.



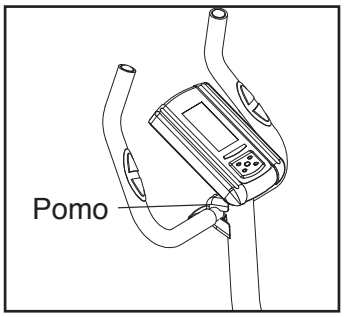
CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA

CÓMO AJUSTAR LA ALTURA Y LA POSICIÓN LATERAL DEL SILLÍN



Para que el ejercicio sea eficaz, el sillín debe estar colocado a la altura correcta. Durante el pedaleo, sus rodillas deben doblarse ligeramente cuando los pedales se encuentran en la posición más baja. Para ajustar la altura del sillín, primero afloje el pomo de la tija del sillín. A continuación, tire del pomo, deslice hacia arriba o hacia abajo la tija del sillín hasta alcanzar la posición deseada y suelte el pomo. Mueva ligeramente la tija del sillín hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el pomo está bien encajado en uno de los orificios de la tija del sillín. A continuación, apriete firmemente el pomo.
Para ajustar la posición lateral del sillín, primero afloje el pomo del sillín varias vueltas. Mueva el sillín hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada y apriete firmemente el pomo del sillín.

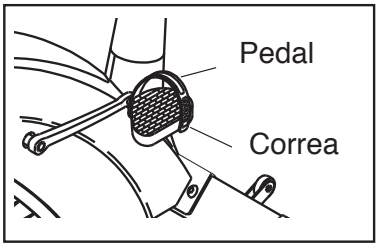
CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL MANILLAR



Para ajustar el ángulo del manillar, afloje el asa pivote, gire el manillar hasta el ángulo deseado, y vuelva a apretar el asa pivote.

CÓMO AJUSTAR LAS TIRAS DE LOS PEDALES

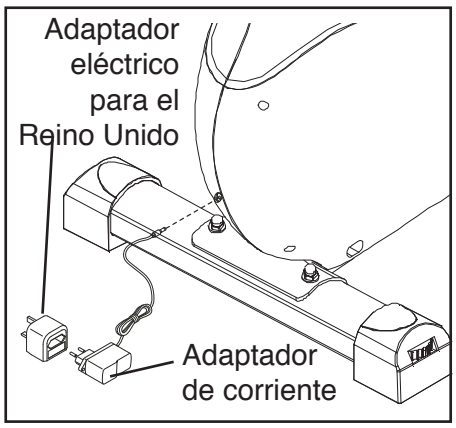
Para ajustar las tiras de los pedales, tire de los extremos de las tiras hasta sacarlas de las lengüetas de los pedales.
Ajuste las tiras de los pedales en la posición deseada y a continuación, presione en los extremos de las mismas para fijarlas en las lengüetas.



CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

IMPORTANTE: si la bicicleta de ejercicios ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de conectar el adaptador de corriente. De lo contrario, podría dañar la pantalla de la consola u otros componentes electrónicos.

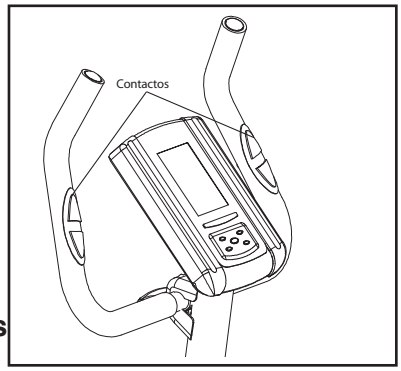
Conecte el adaptador de corriente al receptáculo del cuadro de la bicicleta de ejercicios.
A continuación, conecte el adaptador de corriente al adaptador del conector.
A continuación, conecte el adaptador del conector a la salida correspondiente, que debe estar correctamente instalada conforme a todos los códigos y ordenanzas locales.



CÓMO UTILIZAR EL MONITOR DE RITMO CARDIACO

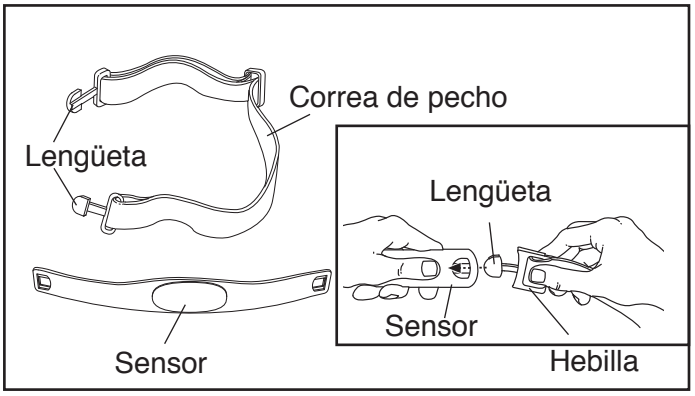
Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Puede medir su ritmo cardíaco mediante el sensor manual de pulso.
Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del sensor manual de pulso, retírelas. Además, compruebe que sus manos están limpias.
Para medir su ritmo cardíaco, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos.
Cuando se detecte el pulso, el ritmo cardíaco se mostrará en la pantalla. Para que la lectura de su ritmo cardíaco sea lo más precisa posible, sujete los contactos durante al menos 15 segundos.
Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de haber colocado las manos de la manera descrita.
Procure no mover en exceso las manos ni apretar con demasiada fuerza los contactos metálicos. Para un rendimiento óptimo, limpie los contactos metálicos con un paño suave; **nunca utilice alcohol, productos químicos ni abrasivos para limpiar los contactos.**



CÓMO COLOCAR EL MONITOR DE RITMO CARDÍACO

El monitor de ritmo cardíaco tiene dos componentes: una correa de pecho y un sensor (véase el dibujo abajo). Inserte la lengüeta en uno de los extremos de la correa de pecho en un extremo del sensor, tal como se muestra en el dibujo. Presione el extremo del sensor bajo la hebilla de la correa de pecho.



La lengüeta debe estar alineada con la parte delantera del sensor. A continuación, coloque el monitor de ritmo cardíaco alrededor de su pecho y acople el otro extremo de la correa de pecho al sensor. En caso necesario, ajuste la longitud de la correa de pecho.
El monitor de ritmo cardíaco debe colocarse bajo la ropa, en contacto directo con la piel y lo más cerca posible de los músculos pectorales o de los senos. Compruebe que el logotipo del sensor esté colocado hacia delante y con la parte derecha hacia arriba. Separe de su cuerpo unos centímetros la unidad del sensor y localice las dos zonas de electrodos en la parte interna (las zonas de los electrodos están cubiertas por unos surcos poco profundos). Humedezca las dos zonas de electrodos con una solución salina, como saliva o líquido de lentillas. Vuelva a colocar el sensor contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

• Seque el monitor de ritmo cardíaco después de cada uso. El monitor de ritmo cardíaco se activa cuando se humedecen las zonas del electrodo y se colocan sobre el monitor de ritmo cardíaco; el monitor se apaga cuando se retira y se secan las áreas de electrodo. Si el monitor de ritmo cardíaco no se seca después de cada uso, la pila puede drenarse prematuramente.
• Guarde el monitor de ritmo cardíaco en un lugar cálido y seco. No guarde al monitor de ritmo cardiaco en una bolsa de plástico u otro recipiente que pueda retener la humedad.
• No exponga el monitor de ritmo cardíaco a la luz solar directa durante períodos prolongados de tiempo o a temperaturas por encima de 50 °C o por debajo de -10 °C.
• No doble o estire excesivamente el sensor al usar o almacenar el monitor de ritmo cardíaco.
• Limpie el sensor con un paño húmedo, nunca use alcohol, abrasivos o productos químicos. Limpie a mano el monitor de ritmo cardíaco y déjelo secar al aire.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si el monitor de ritmo cardíaco no funciona correctamente, pruebe las siguientes sugerencias.
• Asegúrese de que esté usando el monitor de ritmo cardíaco como se describe en la izquierda. Nota: si el monitor de ritmo cardíaco no funciona cuando se coloca como se describe, muévalo ligeramente hacia arriba o hacia abajo de su pecho.
• Utilice una solución salina como saliva o una solución de lentes de contacto para mojar las áreas de los dos electrodos del sensor. Si las lecturas de ritmo cardíaco no aparecen hasta que comience a transpirar, vuelva a mojar las áreas del electrodo.
• Colóquese cerca de la consola. para que esta muestre las lecturas del ritmo cardíaco.
• El monitor de ritmo cardíaco está diseñado para funcionar con personas que tienen ritmos cardíacos normales. Los problemas de lectura del ritmo cardíaco pueden deberse a condiciones médicas tales como contracciones ventriculares prematuras (PVC), ráfagas de taquicardia y arritmia.
• El funcionamiento del monitor de ritmo cardíaco puede verse afectado por las interferencias magnéticas causadas por líneas de alta tensión u otras fuentes. Si se sospecha que existe un problema, trate de colocar la bicicleta en otra ubicación.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Siga su progreso en la pantalla.
La consola tiene siete pantallas que muestran la siguiente información del entrenamiento:
Speed (Velocidad): este indicador muestra la velocidad de pedaleo.
en revoluciones por minuto (rpm).
Time (Tiempo): esta pantalla muestra el tiempo transcurrido.
Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, este indicador muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido.
Distance (Distancia): este indicador muestra la distancia que ha pedaleado en revoluciones totales.
Calories (Calorías): este indicador muestra el número aproximado de calorías consumidas.
Watt (Vatios)—Esta pantalla muestra los vatios generados durante el entrenamiento.
Programs [P] (Programas) —Esta pantalla muestra el número del programa que está utilizando o que va a utilizar.

CÓMO USAR LA CONSOLA

Asegúrese de que la unidad esté correctamente conectada (consulte la página MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS). Si hay una lámina de plástico transparente en la superficie de la consola, retírela.

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Pulse los botones.
UP:
Pulse este botón para aumentar la resistencia durante el entrenamiento, o durante el modo de ajuste, para aumentar/cambiar los valores de tiempo, distancia, calorías, edad y sexo, o de los programas.
DOWN:
Pulse este botón para disminuir la resistencia durante el entrenamiento o, durante el modo de ajuste, para cambiar los valores de tiempo, distancia, calorías, edad y sexo, o de los programas.
ENTER:
Durante el modo de ajuste de tiempo, pulse este botón para validar las horas y los minutos.
Durante el modo de ajuste, pulse este botón para validar los valores seleccionados.
Durante el modo STOP, pulse este botón para restablecer los valores.
START/STOP:
Si desea un inicio rápido, pulse este botón para empezar el recuento de la consola desde 0.
PULSE RECOVERY:
Pulse este botón para activar la prueba de recuperación.

3. Empiece a pedalear y consulte su progreso en la pantalla.
A medida que hace ejercicio, la consola mostrará el modo seleccionado.

4. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.
Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la palabra STOP aparecerá en la pantalla y la consola se pondrá en pausa. La consola dispone de una función de apagado automático. Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se pulsan durante unos minutos, la alimentación se apagará automáticamente para ahorrar pila.

CÓMO UTILIZAR LA PRUEBA DE RECUPERACIÓN DEL PULSO

Esta función sirve para comprobar la condición de la recuperación del pulso en una escala de 1.0 a 6.0 con incrementos de 0.1, donde 1.0 es el valor más alto y 6.0, el más bajo. Para obtener una evaluación correcta, los usuarios deben hacer la prueba inmediatamente después de terminar el entrenamiento pulsando la tecla TEST (RECOVERY). Una vez pulsada la tecla, aplique correctamente el detector de ritmo cardíaco; la prueba durará 1 minuto y el resultado se mostrará en pantalla. Si el ordenador no detecta el ritmo cardíaco actual y pulsa TEST (RECOVERY), no entrará en la prueba de recuperación del pulso. Durante la prueba de recuperación del pulso, pulse TEST (RECOVERY) para salir de la prueba y volver al estado de parada.

Advertencia: estos datos no tienen ningún valor médico. Esta prueba sólo puede dar una idea aproximada de su forma cambiante después del ejercicio.

CÓMO UTILIZAR EL MODO MANUAL

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse el botón On/Reset o empiece a pedalear. Toda la pantalla se iluminará durante unos instantes; la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione su edad.
Cuando encienda la consola, la palabra age 25 (edad 25) parpadeará en la pantalla.
Pulse ENTER para ajustar el valor, y a continuación pulse ENTER de nuevo.
Puede seleccionar los programas.

3. Seleccione el modo manual.
Cuando haya seleccionado la edad, la palabra MANUAL aparecerá; pulse ENTER.
Podrá ajustar los valores tiempo, distancia y calorías pulsando Up o Down.
Pulse ENTER para validar el valor.
Finalmente, pulse START/STOP para comenzar.
Para un inicio más rápido, pulse el botón de inicio rápido y empiece a pedalear.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.
Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen dieciséis niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

5. Siga su progreso en la pantalla.
La consola muestra el tiempo transcurrido y la distancia recorrida. Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, la pantalla muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido. También muestra la velocidad de pedaleo (en RPM o Km/h), las calorías y las calorías de grasa consumidas, además del ritmo cardíaco si utiliza el sensor manual de pulso.

6. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.
Consulte CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO en la página 9.

7. Cuando haya terminado el ejercicio, la consola se colocará automáticamente en el modo de espera.
Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación STOP aparecerá en la pantalla y la consola se colocará automáticamente en el modo de espera. Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se pulsan durante unos minutos, la temperatura aparecerá en la pantalla y la consola se apagará automáticamente.

CÓMO UTILIZAR LOS PROGRAMAS PREDEFINIDOS

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione su edad.
Vea Cómo seleccionar su edad en la página 10.

3. Seleccione un programa predefinido.
Cuando haya seleccionado la edad, la palabra MANUAL aparecerá; pulse UP y DOWN para seleccionar el programa que desee. Pulse ENTER para validar la selección.
Podrá ajustar los valores tiempo, distancia y calorías pulsando Up o Down.
Pulse ENTER para validar el valor.
Finalmente, pulse START/STOP para comenzar.

Nota: Los programas 1, 2, 4, 6, 7 y 9 son programas de rendimiento, y los programas 3, 4, 5, 8 y 10 son programas de resistencia.
Consulte a un entrenador para obtener más información sobre la selección y el uso del programa.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.
Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen dieciséis niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

5. Siga su progreso en la pantalla.
La consola muestra el tiempo transcurrido y la distancia recorrida. Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, la pantalla muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido. También muestra la velocidad de pedaleo (en RPM o Km/h), las calorías y las calorías de grasa consumidas, además del ritmo cardíaco si utiliza el sensor manual de pulso.

PROGRAMA DE VATIOS

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione su edad.
Vea Cómo seleccionar su edad en la página 10

3. Seleccione el programa de vatios.
Cuando haya seleccionado la edad, la palabra MANUAL aparecerá; pulse UP y DOWN para seleccionar el programa WATT (Vatios). Pulse ENTER para validar la selección.
Podrá ajustar los valores tiempo, distancia, calorías y vatios pulsando Up o Down.
Valor entre 30 y 350 vatios
Pulse ENTER para validar el valor.
Finalmente, pulse START/STOP para comenzar.

PROGRAMAS DE CONTROL DEL RITMO CARDÍACO

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione su edad.
Vea Cómo seleccionar su edad en la página 10.
Tenga en cuenta que los programas de ritmo cardíaco requieren introducir la edad con precisión para calcular el ritmo cardíaco máximo.

3. Seleccione su programa predefinido.
Cuando haya seleccionado la edad, la palabra MANUAL aparecerá; pulse UP y DOWN para seleccionar el programa HRC. Pulse ENTER para validar la selección.

Cada programa se corresponde con un objetivo específico:
El programa 55% HR corresponde al 55 % del control de ritmo cardíaco máximo.
El programa 75% HR corresponde al 75% del control de ritmo cardíaco máximo.
El programa 90% HR corresponde al 90% del control de ritmo cardíaco máximo.
El programa TGT HR corresponde al ritmo cardíaco objetivo que definirá.
El control del ritmo cardíaco se calcula de la siguiente manera: 220- su edad.
Por ejemplo, para una persona de 35 años:
220-35 = 185 pulsaciones/minuto.

4. Introduzca sus datos.
Podrá ajustar los valores tiempo, distancia y calorías pulsando Up o Down.
Pulse ENTER para validar el valor.
Finalmente, pulse START/STOP para comenzar.

5. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.
Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen dieciséis niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

6. Siga su progreso en la pantalla.
La consola muestra el tiempo transcurrido y la distancia recorrida. Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, la pantalla muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido. También muestra la velocidad de pedaleo (en RPM o Km/h), las calorías y las calorías de grasa consumidas, además del ritmo cardíaco si utiliza el sensor manual de pulso.

PROGRAMAS DEFINIDOS POR EL USUARIO

1. Seleccione su edad.
Vea Cómo seleccionar su edad en la página 10.

2. Seleccionar un programa personalizado.
Cuando haya seleccionado la edad, la palabra MANUAL aparecerá; pulse UP y DOWN para seleccionar el programa que desee.
En la pantalla aparecerá el nombre de los programas (CUSTOM1, CUSTOM2, CUSTOM3 y CUSTOM4)
Pulse ENTER para validar la selección.
Podrá ajustar los valores tiempo, distancia y calorías pulsando Up o Down.
Pulse ENTER para validar el valor.

3. Introduzca sus datos.
La primera columna parpadeará y utilizará el botón UP y DOWN para crear su perfil. Pulse ENTER para validar la selección y avanzará a la segunda columna. Haga lo mismo para las 10 columnas. Finalmente, pulse el botón START/STOP para comenzar.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.
Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen diez niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.
Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación STOP aparecerá en la pantalla y la consola se pondrá en pausa. La consola dispone de una función de apagado automático. Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se pulsan durante unos minutos, la alimentación se apagará automáticamente para ahorrar pila.

6. Siga su progreso en la pantalla.
La consola muestra el tiempo transcurrido y la distancia recorrida. Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, la pantalla muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido. También muestra la velocidad de pedaleo (en RPM o Km/h), las calorías y las calorías de grasa consumidas, además del ritmo cardíaco si utiliza el sensor manual de pulso.

PRUEBA DE GRASA CORPORAL

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione la prueba de grasa corporal.
Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar el programa Body Fat (Grasa corporal). Espere a que la indicación FAT (Grasa) comience a parpadear.
Pulse el botón ENTER para validar la selección.
Es una prueba especial diseñada para calcular el porcentaje de grasa corporal de los usuarios (FAT%), el metabolismo basal (BMR), el índice de masa corporal (BMI) y proporcionarte un tipo de cuerpo.

3. Introduzca sus datos.
La altura está parpadeando; ajústela a su tamaño con los botones Up and Down y valide con ENTER.
Ajuste del mismo modo el valor de peso, edad, sexo y valide cada vez pulsando ENTER.
Finalmente, pulse el botón START/STOP para comenzar el cálculo.
Durante la medición de la grasa corporal, coloque las dos palmas sobre las almohadillas de contacto.
El resultado de la prueba es:
FAT%: La grasa corporal total en nuestro cuerpo medida por porcentaje.
El metabolismo basal BMR (metabolismo) es la energía (medida en calorías) gastada por el cuerpo en reposo para mantener una función corporal normal.
BMI: significa Índice de masa corporal, que se utiliza para crear la figura.
Durante la medición de la grasa corporal, si las palmas de sus manos no entran en contacto correctamente con el sensor, el ordenador no podrá recibir ninguna señal y mostrará el mensaje ERROR2. Pulse el botón START/STOP para intentarlo de nuevo.
Durante la prueba, no podrá salir de la prueba al pulsar cualquier botón. Después de finalizar la prueba, pulse UP/DOWN para salir del programa de medición de grasa y cambie a otro programa.

Tipo de cuerpo / Edad/Sexo / % de grasa	Delgado	Sano	Peso moderado	Sobrepeso	Obesidad
	CUERPO 1	CUERPO 2	CUERPO 3	CUERPO 4	CUERPO 5
Hombre/≤ 30 años	＜14%	14%～20%	20.1%～25%	25.1%～35%	＞35%
Hombre/＞30 años	＜17%	17%～23%	23.1%～28%	28.1%～38%	＞38%
Mujer/≤ 30 años	＜17%	17%～24%	24.1%～30%	30.1%～40%	＞40%
Mujer/＞30 años	＜20%	20%～27%	27.1%～33%	33.1%～43%	＞43%

INDICACIONES DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA:

Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.
El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales del ritmo cardíaco durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia el ritmo cardíaco. En la tabla siguiente se muestran los ritmos cardíacos recomendados para ejercicios aeróbicos y para la quema de grasa.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su "zona de entrenamiento". El número más bajo es el ritmo cardíaco para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con el ritmo cardíaco para la quema máxima de grasa y el número más alto es el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo el ritmo cardíaco próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación como preparación al ejercicio.

Ejercicios en la zona de entrenamiento: realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo el ritmo cardíaco correspondiente a su zona de entrenamiento. Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga el ritmo cardíaco correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos. Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

Enfriamiento: termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos aumentan la flexibilidad de los músculos y ayudan a evitar los problemas que suelen producirse después del ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar diversos estiramientos básicos. Mientras realiza los estiramientos, muévase lentamente y sin rebotar.

1. Estiramiento tocando los dedos de los pies

Póngase en pie con las rodillas ligeramente flexionadas y dóblese lentamente hacia delante desde la cadera. Relaje la espalda y los hombros mientras intenta acercar al máximo las manos a los dedos de los pies. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces. Estiramientos: tendones de las corvas, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de los tendones de las corvas

Siéntese con una pierna extendida. Lleve la planta del pie opuesto hacia usted y colóquela contra la parte interior del muslo de la pierna extendida. Intente acercar al máximo las manos a los dedos de los pies. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Estiramientos: tendones de las corvas, espalda lumbar e ingles.

3. Estiramiento de gemelos/tendón de Aquiles

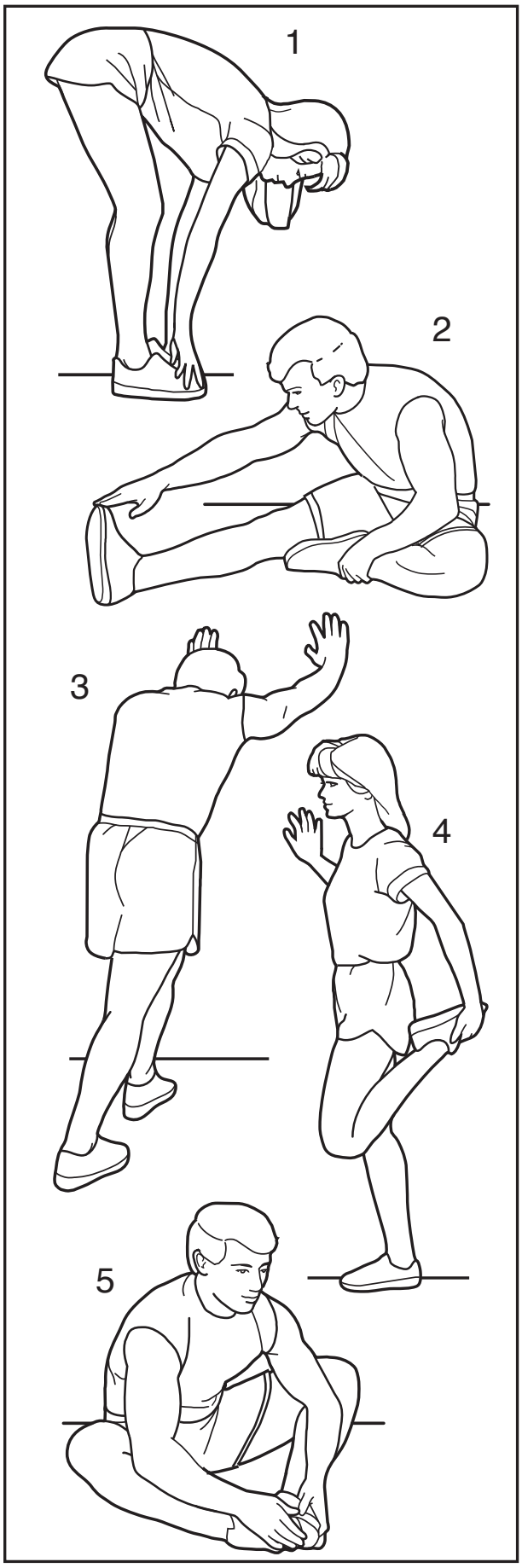
Con una pierna delante de la otra, inclínese hacia delante y coloque las manos contra una pared. Mantenga estirada la pierna trasera con la planta del pie firmemente apoyada en el suelo. Flexione la pierna delantera, inclínese hacia delante y desplace la cadera hacia la pared. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Para estirar más el tendón de Aquiles, doble también la pierna trasera. Estiramientos: gemelos, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de cuádriceps

Manteniendo el equilibrio con una mano apoyada en la pared, agarre por detrás el pie con la otra mano. Acerque todo lo posible el talón a los glúteos. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la cara interna del muslo

Siéntese juntando las plantas de los pies y abriendo las rodillas. Acerque todo lo posible los pies hacia la zona de las ingles. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces. Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.

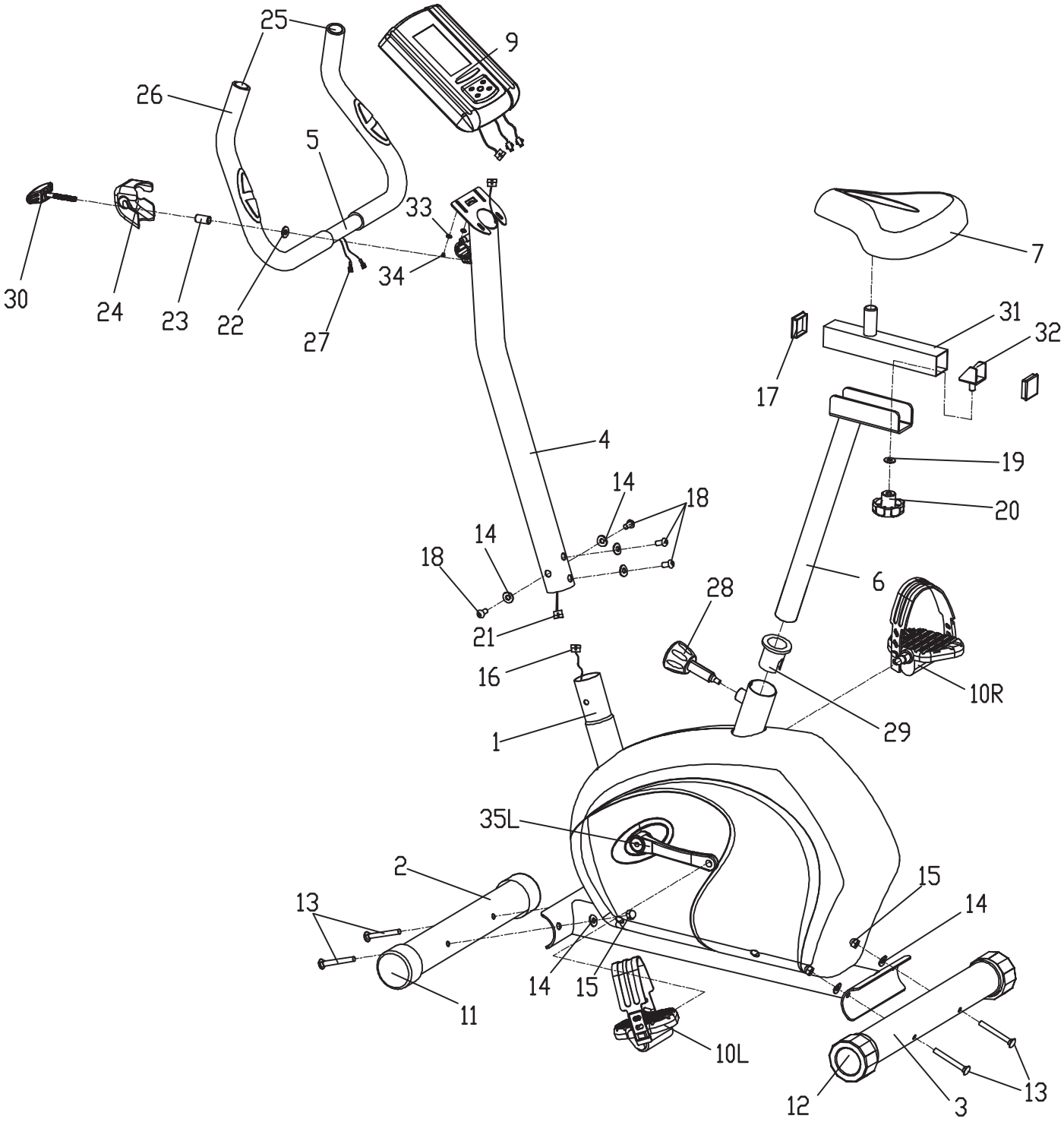


MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

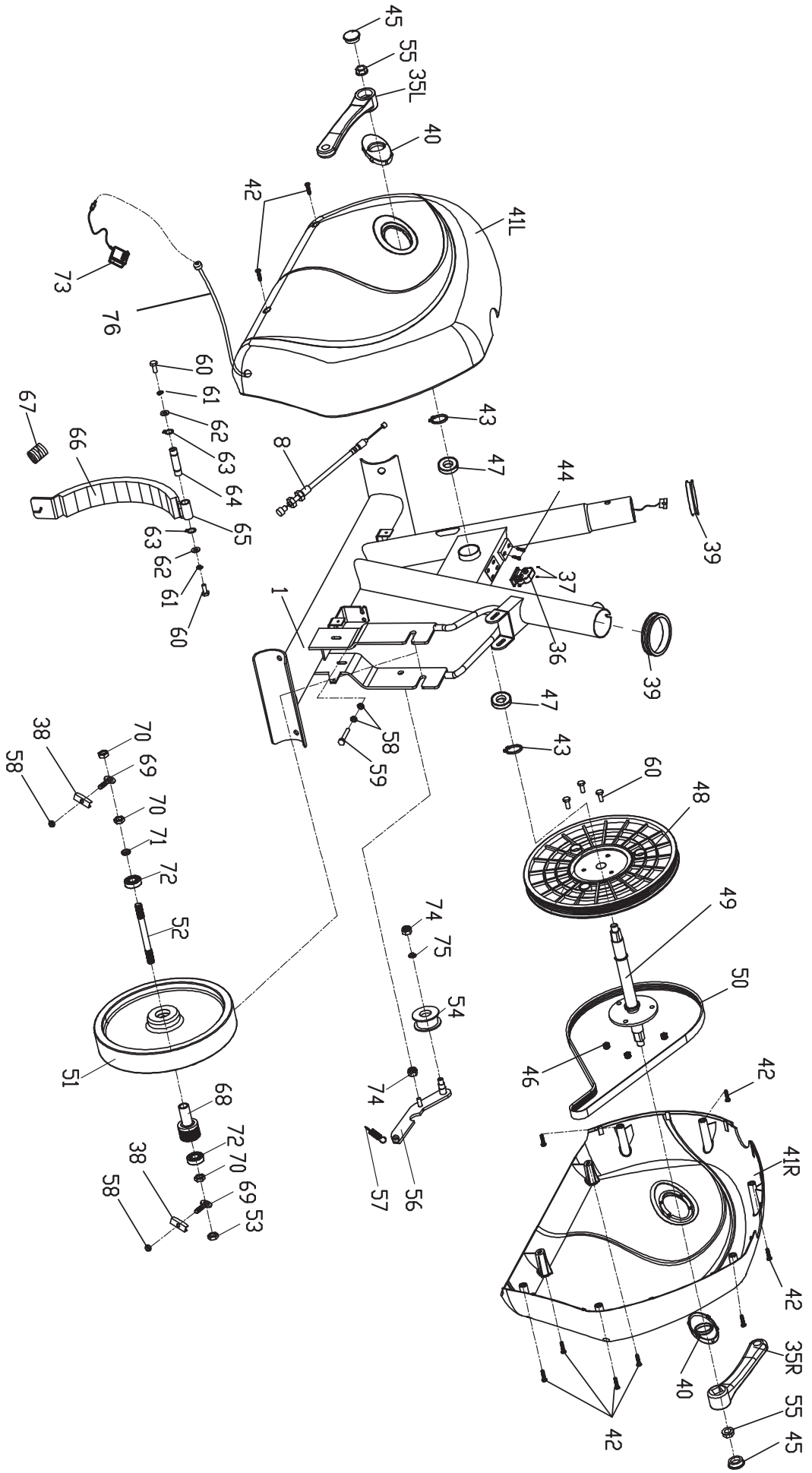
Inspeccione y apriete todas las piezas de la bicicleta de ejercicios regularmente.
Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.
Para limpiar la bicicleta de ejercicios, utilice un paño húmedo y un poco de jabón suave.

IMPORTANTE: para evitar que la consola se dañe, manténgala alejada de líquidos y de la luz solar directa.

DIBUJO DE DESPIECE - Nº de modelo PFIVEX79612.0 parte 1



DIBUJO DE DESPIECE - Nº de modelo PFIVEX79612.0 parte 2



LISTA DE PIEZAS - Nº de modelo PFIVEX79612.0

Artículo	Descripción	Cant.
1	Cuadro principal	1
2	Tubo estabilizador delantero	1
3	Tubo estabilizador trasero	1
4	Tubo vertical	1
5	Manillar	1
6	Tubo de soporte del sillín	1
7	Sillín	1
8	Cable de control de tensión	1
9	Metro	1
10	Pedal	1 cada
11	Tapa	2
12	Tapa	2
13	Tornillo M8×73	4
14	Arandela combada Φ20×d8,5×r30	8
15	Tuerca ciega M8	4
16	Cable del sensor	1
17	Tapa cuadrada	2
18	Tornillo M8×15	4
19	Arandela plana D10	1
20	Tuerca M10	1
21	Cable de conexión del sensor	1
22	Arandela plana D8	1
23	Tubo de fijación	1
24	Cubierta del manillar	1
25	Tapa redonda	2
26	Empuñadura de espuma	2
27	Cable del sensor de pulso	2
28	Pomo de rosca	1
29	Buje	1
30	Tornillo	1
31	Tija de sellado horizontal	1
32	Bloque de bisagras en U	1
33	Arandela plana D5	2
34	Tornillo M4X12	2
35	Cigüeñal	1 cada
36	Motor	1
37	Tornillo M4×15	4
38	Arandela	2

Artículo	Descripción	Cant.
39	Círculo	2
40	Cubierta del cigüeñal a	2
41	Cubrecadena	1 cada
42	Tornillo ST4.2×18	10
43	Arandela de presión D17	2
44	Tornillo ST3×10	2
45	Cubierta del cigüeñal b	2
46	Tuerca de nylon M6	3
47	Cojinete 6003	2
48	Bandeja de la correa	1
49	Eje	1
50	Correa	1
51	Rueda de inercia	1
52	Eje de la rueda de inercia	1
53	Tuerca M10×1	1
54	Polea tensora	1
55	Tuerca M10×1,25	2
56	Abrazadera del engranaje intermedio	1
57	Muelle	1
58	Tuerca hexagonal M6	4
59	Tornillo hexagonal M6×55	1
60	Tornillo M6×15	5
61	Arandela plana D6	2
62	Arandela de presión D6	2
63	Arandela de presión D12	2
64	Eje de la plataforma de imán	1
65	Plataforma de imán	1
66	Imán	8
67	Muelle	1
68	Polea de correa	1
69	Tornillo M6×50	2
70	Tuerca delgada hexagonal M10×1	2
71	Tubo de fijación	1
72	Cojinete 6000	2
73	Adaptador	1
74	Tuerca de nailon M8	2
75	Arandela de presión D8	1

PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

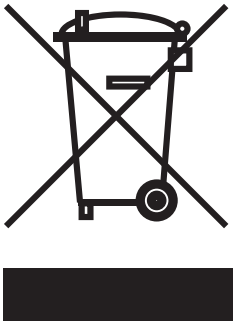
Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

• el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)

• el nombre del producto (consulte la portada de este manual)

• el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE



Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental.
Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.

ESPECIFICACIÓN:

Dimensiones, abierta (longitud x anchura x altura): 97 x 49 x 128 cm
Peso del producto: 25,3 Kg

Impreso en China © 2012 Icon Health & Fitness, Inc.